**Oft gestellte Fragen und praktische Tipps zum Milch Abpumpen und Aufbewahren**

**1) Aufbewahrung von gepumpter oder von Hand ausgestrichener Muttermilch**

* Idealerweise in Glasbehältern (z.B. abgewaschene Joghurtgläser) oder in Bisphenol A-freien Kunststoffflaschen oder –Säcklein.
* Bei manchen Brustpumpen besteht die Möglichkeit in kompatible Behältnisse zu pumpen, ohne dass die Milch für die Kühlung noch umgeschüttet werden muss.
* Es macht Sinn, nicht zu grosse Portionen für den Gefrierer abzupacken. Bei einem Baby, das 120 ml trinkt, würde ich ein paar Behältnisse mit 70 – 100 ml und ein paar mit 30 - 50 ml machen. Ansonsten, muss die Milch ev., wenn sie aufgewärmt ist und zu lange draussen stand, weggeleert werden, was äusserst schade ist.

**2a) Wann kann ich am besten abpumpen? Wenn das Baby noch klein ist.**

* Wenn das Baby noch jung ist, also erst so ein paar Wochen, empfiehlt sich das Abpumpen jeweils nach der Stillmahlzeit, das muss nicht jede an einem Tag sein, z.B. nach jeder 2. Stillmahlzeit. Die Teilportionen von 24 h dürfen in dasselbe Behältnis abgefüllt werden. Danach sofort einfrieren. Es sei denn, die Milch wird in den nächsten zwei Tagen sowieso verbraucht, dann die Milch besser im Kühlschrank lagern.

**2b) Wann kann ich am besten abpumpen? Wenn das Baby schon 3 Monate ist, wenn ich arbeiten gehen will?**

* Wenn das Baby schon älter ist, so ab 3 Monaten und ev. schon einen Rhythmus hat, kann frau dann abpumpen, wenn das Baby schläft. Vor allem, wenn das Baby wiederholt Schlafphasen von 3 – 4 Stunden hat. Wenn dies nicht zutrifft, gleich verfahren wie wenn das Baby noch klein ist.
* Wenn ich wieder arbeiten gehen will? Dann empfehle ich eine Reserve von 5 -7 Mahlzeiten anzulegen (in der Gefriertruhe) ab 2 – 3 Wochen vor Arbeitsbeginn. Wenn Du dann arbeiten gehst, kannst Du 3 – 4 X am Tag während der Arbeit abpumpen. Ich mache Dir gerne einen 24 h- Plan, wo Pendel- und Arbeitszeiten drin sind, am besten innerhalb einer Stillberatung.

**3) Wie lange kann ich Muttermilch aufbewahren?**

* Wenn die Milch noch am selben Tag verfüttert wird, im Kühlschrank.
* Wenn die Milch innerhalb von 72 Stunden verfüttert wird, im Kühlschrank.
* Wenn klar ist, dass die Milch erst in 3 – 7 Tagen oder später gebraucht wird, im Tiefkühler.

**4) Wie taue ich Muttermilch auf und wie kann ich sie schonend erwärmen?**

* Tiefgefrorene Milch taue ich am besten über Nacht im Kühlschrank auf. Wenn sie gebraucht wird, nimm sie ca. 15 Minuten vorher raus und erwärme sie schonend im Wasserbad oder in einem Flaschenwärmer.
* Wenn ich die tiefgefrorene Milch innerhalb einer Stunde brauchen werde, kann sie bei Zimmertemperatur aufgetaut werden.

**5) Wie lange kann eingefrorene Muttermilch verwendet werden?**

* Bei Tiefkühlern um die Minus 18 Grad, 6 Monate
* Bei Tiefkühlfächern oberhalb des Kühlschranks, 3 Monate.

**6) Welche Trinkflaschen sind stillfreundlich, das heisst, bei welchen Arten kann das Kind fast dieselbe Technik anwenden wie an der Brust?**

* Am stillfreundlichsten sind jene Flaschen, bei denen sich das Baby anstrengen muss zum Trinken. Drehe die gefüllte Flasche auf den Kopf, wenn Milch rausrinnt, ist sie ganz sicher nicht stillfreundlich.
* Am stillfreundlichsten sind auch diese Flaschen, welche eine ähnliche Zungentechnik erfordern, wie beim Stillen. Das heisst, das Baby bringt seine Zunge über die Unterlippe aus dem Mund, schmiegt sie an die Brust oder die brustähnliche Flasche und befördert die Tröpfchen in den hinteren Gaumenbereich, um die gesammelten Tröpfchen danach zu schlucken. Zu kurze Sauger können oft nicht so umfasst werden, wie etwas längere oder gerillte Sauger.

**7) Wie kann ich die Pumpsachen nach dem Pumpen lagern und wie oft muss ich sie auskochen?**

* Wenn Du zu Hause pumpst, dann reicht das Auskochen oder sterilisieren mit einem Sterilisator alle zwei Tage.
* Das Pumpset muss nach jeder Verwendung in einem eigens dafür bestimmter Schüssel oder Behältnis mit Spülmittel abgewaschen und heiss ausgespült werden, danach auf ein sauberes Küchentuch stellen und zudecken oder einen eigens dafür gekauften Turm stellen, mit Haltern für Flaschen und Deckel, etc.
* Wenn Du auswärts pumpst und die Flaschen auch wieder von der Kita nach Hause bringst, jeden Tag.
* Wenn Du unter einem Soorpilz (Candida albicans) leidest, dann sterilisiere die Sachen 1 – 2 Mal täglich.
* Wenn das Baby älter als 6 Monate ist, können die Pumpsachen und Flaschen auch in der Spülmaschine gewaschen werden. Es gibt Diskussionen über den Spülglanz. Doch ab 7 Monaten isst das Baby sowieso auch vom Tisch, da hat es auch Teller und Gläser, die in der Spülmaschine gewaschen wurden.